

积极心理学视域下初中心理健康课程的教学策略探索

冉 祺

(江苏省南京师范大学附属中学, 江苏 南京 211102)

摘 要: 初中心理健康课程是培育青少年心理素养的核心载体, 在促进学生全面发展过程中占据基础性地位。积极心理学以挖掘个体积极品质、激发心理潜能为核心导向, 其理念与初中心理健康课程的育人目标高度契合, 将其融入课程教学对提升教学实效、促进学生心理良性发展具有重要意义。基于此, 文章立足积极心理学视域, 结合初中心理发展特点, 阐明了积极心理学视域下初中心理健康课程的价值, 总结了初中心理健康课程教学的现状与发展空间, 进而探索了初中心理健康课程的优化教学策略, 旨在完善课程教学体系, 提升教学质量, 助力学生培育积极情绪、塑造积极人格, 为学生终身心理健康发展奠定坚实基础。

关键词: 积极心理学; 初中; 心理健康课程

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 03-0001-10

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.03.001

Exploration of Teaching Strategies for Middle School Mental Health Curriculum from the Perspective of Positive Psychology

Qi Ran

(Nanjing Normal University Affiliated Middle School, Nanjing, Jiangsu 211102)

Abstract: The middle school mental health curriculum is the core carrier for cultivating the psychological literacy of adolescents, and plays a fundamental role in promoting students' comprehensive development. Positive psychology is guided by exploring individual positive qualities and stimulating psychological potential, and its philosophy is highly aligned with the educational goals of middle school mental health courses. Integrating it into curriculum teaching is of great significance for improving teaching effectiveness and promoting students' psychological well-being. Based on this, the article is based on the perspective of positive psychology, combined with the characteristics of middle school psychological development, to clarify the value of middle school mental health curriculum under the perspective of positive psychology, summarize the current situation and development space of middle school mental health curriculum teaching, and explore the optimization teaching strategies of middle school mental health curriculum, aiming to improve the curriculum teaching system, enhance teaching quality, help students cultivate positive emotions, shape positive personalities, and lay a solid foundation for students' lifelong mental health development.

Keywords: positive psychology; junior high school psychological health course

初中阶段是个体身心发展的关键时期, 这一阶段学生的心理状态既具有发展性的可塑性, 也面临着成长过程中的诸多适应挑战, 初中心理健康课程的高质量实施对保障学生心理素养发展至关重要。积极心理学将研究重心转向个体积极情绪体验、积极人格特质与积极社会环境的构建, 为初中心理健康课程教学提供了全新的理论视角与实践路径。

一、积极心理学核心内涵与初中心理健康课程的契合性

(一) 积极心理学核心内涵

积极心理学是20世纪末兴起的心理学分支, 其核心要

义在于聚焦人类积极潜能的挖掘与积极品质的培育, 而非仅仅关注心理问题的矫治, 最终实现个体幸福感的提升与身心全面发展。积极心理学的核心内容主要涵盖三个维度, 分别是积极情绪体验、积极人格特质与积极社会环境。积极情绪体验是个体心理发展的基础, 包括喜悦、感恩、成就感、敬畏感等多种正向情绪, 这类情绪能够拓宽个体的认知视野, 帮助个体积累心理资源, 提升心理韧性; 积极人格特质是个体应对困境、实现自我价值的核心支撑, 以智慧、勇气、仁爱、正义、节制、超越六大类美德为核心, 涵盖好奇心、毅力、同理心、责任心、乐观等24项具体特质, 是个体长期发展过程中形成的稳定心理品质; 积极社

作者简介: 冉祺, 硕士, 一级教师, 研究方向为积极心理学应用与初中心理健康教育。

会环境是个体积极成长的重要滋养土壤,包括家庭、学校、班级等多个层面的支持性环境,良好的社会环境通过构建和谐的人际关系、制定公平的规则、营造包容的氛围,为个体积极品质的培育提供有利条件。

积极心理学的核心理念强调以发展的眼光看待个体成长,认为每个个体都具备自我发展与自我完善的潜能,这一理念为教育领域提供了重要的理论指引。在教育实践中,积极心理学倡导教育者关注学生的积极面,通过多种途径激发学生的内在动力,培育学生的积极心理品质,让教育从“补短”转向“扬长”,实现从被动问题应对到主动品质培育的转变。

（二）与初中心理健康课程的契合性

初中心理健康课程的核心目标是促进学生心理素养的全面发展,帮助学生掌握心理调适方法,培育健全人格,这一目标与积极心理学的核心理念具有高度契合性。从学生发展需求来看,初中阶段学生正处于自我认知形成的关键时期,对自我价值的认同、人际关系的建立、情绪的调控都有着强烈的需求,积极心理学聚焦的积极情绪培育、积极人格塑造恰好精准匹配了这一阶段学生的心理发展需求,能够为学生的成长提供针对性的心理支持。

从课程教学导向来看,初中心理健康课程倡导以学生为中心,注重体验式、互动式教学,强调学生的主动参与和自我探索,而积极心理学的实践路径恰好以体验式活动为重要载体,通过引导个体在实践中感知积极情绪、践行积极行为,实现积极品质的内化,两者在教学实施方式上高度契合。从育人价值导向来看,初中心理健康课程与积极心理学都秉持全面发展的育人理念,不仅关注学生心理问题的预防与调适,更注重学生心理潜能的激发与终身发展能力的培育,都致力于为学生长远发展奠定心理基础,两者在育人目标上形成了高度统一。

（三）积极心理学融入初中心理健康课程的实践原则

将积极心理学理念有效融入初中心理健康课程,需遵循科学的实践原则,确保教学实施的针对性与实效性,同时契合初中生的心理发展规律。首要原则是主体性原则,课程设计与教学实施需充分尊重学生的主体地位,立足初中生的心理发展需求与认知特点,围绕学生的积极心理培育目标,设计贴合学生生活实际的教学内容与活动形式,鼓励学生主动参与、自主探索,让学生在亲身体验中感知积极情绪、塑造积极人格,避免以教师主导的单向知识灌输。

其次是适配性原则,积极心理学理论的应用需与初中心理健康课程的教学目标、内容体系精准适配,同时结合

不同年级学生的心理发展差异进行差异化设计。例如,七年级侧重自我认知与适应能力的积极引导,帮助学生快速融入初中生活;八年级聚焦情绪管理与人际交往的积极培育,应对青春期情绪波动与人际困扰;九年级则强化抗挫折能力与成长型思维的塑造,助力学生从容面对升学压力。这种差异化的适配设计,能够让积极心理学的融入更具针对性,提升教学效果。

最后是体验性与发展性相结合的原则,积极心理品质的培育无法通过单纯的理论讲解实现,需依托丰富的体验式活动,让学生在实践中践行积极行为、积累积极体验。同时,教学过程中需秉持发展性眼光,不仅关注学生当下的心理状态改善,更注重引导学生形成可持续发展的积极心理能力,为其终身心理健康奠定基础。在活动设计上,可兼顾趣味性与教育性,通过心理游戏、情境模拟、实践任务等多种形式,让学生在轻松愉悦的氛围中实现积极心理品质的内化与提升。

二、积极心理学视域下初中心理健康课程的价值

（一）有助于赋能学生积极心理发展,夯实终身成长基础

积极心理学视域下的初中心理健康课程,其核心价值首要体现在有助于精准赋能学生的积极心理发展,为学生的终身成长筑牢坚实的心理根基。初中阶段正处于个体心理素养成型的关键转折期,这一时期学生的自我认知逐步深化、情绪体验日益丰富但调控能力尚在发展、人际互动需求强烈却适应技巧有待提升,这些心理能力的发展状况,直接影响其后续的学业进阶、生活适应与社会融入质量。该课程通过系统设计的主题活动与体验环节,培育学生的积极情绪体验,能够帮助学生建立起稳定且有效的情绪调节机制,逐步提升心理韧性。例如,在面对成长过程中常见的学业竞争压力、同学间的人际摩擦、亲子间的沟通分歧等挑战时,学生能够借助课程习得的方法,快速识别自身情绪状态,主动调控负面情绪,进而具备更强的情绪管理能力与积极应对意识,避免因情绪失控引发不良行为或心理困扰。

同时,课程聚焦积极人格特质的系统性塑造,通过优势探索、情境实践、反馈强化等多元路径,引导学生主动发现自身的潜在优势与独特价值,比如有的学生具备较强的好奇心与探索欲,有的学生拥有突出的同理心与助人意愿,有的学生则展现出坚韧不拔的毅力等。这种对自身优势的认知与认同,能够有效增强学生的自信心与自我效能

感,帮助学生树立起“我能行”“我可以不断进步”的积极人生态度,减少因自我否定产生的心理内耗。此外,课程专门设置积极人际关系构建模块,系统传授倾听、共情、有效表达、冲突化解等核心技巧,能够助力学生在日常学习生活中建立和谐融洽的同伴关系、相互尊重的师生关系与温馨和睦的亲子关系,逐步营造起支持性的人际支持网络。这些积极心理品质与核心能力的培育,不仅能够直接提升学生当下的学习生活幸福感与适应能力,更能内化为学生的心理资本,为其终身心理健康发展提供持久且稳定的内在动力,支撑其在未来的人生道路上从容应对各类挑战。

（二）有助于优化心理健康课程体系，提升课程育人实效

积极心理学理念的融入,有助于为初中心理健康课程体系的优化升级提供核心理论支撑与实践指引,显著提升课程的育人实效,这是其在课程建设层面的重要价值体现。在积极心理学融入之前,传统初中心理健康课程在内容设计、教学方法与评价体系等多个方面存在明显的局限性,比如内容上过度侧重心理问题的识别与矫治,对学生的积极品质关注不足;方法上以教师讲授为主,学生被动接受;评价上缺乏科学的指标体系,难以精准衡量育人效果,这些问题导致课程的育人功能未能充分发挥,难以满足学生全面发展的心理需求。而积极心理学视域下的初中心理健康课程,以学生的积极心理发展为核心导向,通过重构课程内容体系,将积极情绪培育、积极人格塑造、积极环境构建等核心要素全面融入课程主题模块,有效弥补了传统课程内容针对性不足、聚焦问题导向的短板。

在具体内容编排上,课程能够结合初中生的年龄特点与心理发展需求,细化主题内容,比如将积极情绪培育细化为喜悦、感恩、乐观、希望等具体情绪的认知与体验,让课程内容更加贴合初中生的心理发展实际,增强内容的吸引力与实效性。在教学方法上,课程以体验式、互动式教学为核心,全面替代传统单一的讲授式教学,通过心理游戏、情境模拟、小组合作探究、实践任务驱动等多样化的教学形式,充分调动学生的主动参与性,让学生在亲身体验、主动探索中感知积极情绪、践行积极行为,实现从“被动接受知识”到“主动体验感悟”的深度转变,这种转变能够有效促进心理知识的内化与心理技能的切实提升。同时,基于积极心理学理念构建的多元评价体系,能够突破传统评价的局限,全面、客观地反映学生的心理发展变化,为课程教学的持续优化提供科学、精准的依据,进而推动课程育人实效的不断提升,让心理健康课程真正发挥出培育学生积极心理品质的核心作用。

（三）有助于引领教育生态积极转型，构建协同育人格局

积极心理学视域下的初中心理健康课程,不仅能够提升课程自身的育人质量,更重要的价值在于有助于发挥辐射带动作用,引领整个学校教育生态的积极转型,推动构建全方位、多层次的协同育人格局,具备深刻的教育生态价值。课程所秉持的积极发展导向,能够从根本上引导教师转变传统的教育观念,让教师以更加包容、欣赏、发展的眼光看待每一位学生的成长。教师不再仅仅关注学生的缺点与不足,而是主动聚焦学生的积极潜能与发展优势,在日常教学互动中更加注重挖掘学生的闪光点,给予学生更多的鼓励与肯定,这种教育观念的转变能够有效推动和谐、平等、支持性师生关系的构建,进而营造出积极向上、互助共进的校园氛围。

同时,课程所倡导的家校社协同育人理念,能够有效推动学校、家庭、社区三大教育主体的教育资源整合与深度联动。在家校协同层面,课程通过家长学堂、亲子实践活动、线上沟通分享等多种形式,引导家长树立积极的教育观念,掌握科学的家庭积极教育方法,比如积极倾听孩子的心声、及时肯定孩子的进步、用成长型思维引导孩子面对困难等,这些方法的掌握能够显著提升家庭教育的科学性与有效性,让家庭成为培育学生积极心理品质的重要阵地。在社校协同层面,学校以课程教学为依托,加强与社区的深度合作,充分运用社区的场地资源、人力资源、文化资源等,开展形式多样的积极心理教育实践活动,比如组织学生参与社区志愿服务、走进社区关爱老人、参与社区积极文化节等,这些活动能够为学生提供多元化的积极体验平台,让学生在服务社会、融入社区的过程中培育责任感、同理心等积极品质。这种多元协同育人格局的构建,能够形成全方位、多层次的积极教育生态,为青少年的健康成长提供良好的环境支撑,同时也能够推动整个基础教育领域育人理念与实践模式的积极转型,助力基础教育高质量发展。

三、初中心理健康课程教学的现状与发展空间

（一）初中心理健康课程教学的现状

随着对青少年心理健康重视程度的不断提升,初中心理健康课程已逐步纳入学校教育体系,成为学校育人工作的重要组成部分。当前,多数学校能够按照相关要求开设初中心理健康课程,配备专(兼)职心理健康教师,课程内容基本涵盖情绪管理、人际关系、学习心理、自我认知等核心主题,为学生的心理发展提供了基础保障。在教学

实施过程中,部分教师开始尝试采用互动式教学方法,如小组讨论、案例分析、心理游戏等,增强了课程的趣味性与互动性。

同时,学校对心理健康课程的支持力度逐步加大,部分学校建立了心理辅导室,配备了相关的教学资源与设备,为课程教学的开展提供了物质保障。在课程评价方面,部分学校开始关注过程性评价,通过课堂表现、作业完成情况、小组参与度等多个维度评价学生的学习效果,初步形成了多元化的评价倾向。总体而言,初中心理健康课程教学已取得初步成效,为学生心理素养的发展提供了重要支持。

(二) 初中心理健康课程教学的发展空间

尽管初中心理健康课程教学已取得一定进展,但从积极心理学视域来看,课程教学在多个方面仍存在有待提高的空间。在课程内容设计方面,部分课程内容仍存在针对性不足的问题,对学生积极品质培育的关注度不够,未能充分结合初中生的心理发展特点与实际需求,内容安排较为笼统,难以有效激发学生的学习兴趣与参与热情。在教学方法运用方面,体验式教学的实施力度仍有待加强,部分教师仍以讲授式教学为主,互动式教学方法的设计与实施不够深入,学生的主动参与度不高,难以实现知识的内化与技能的提升。

在师资队伍建设方面,部分学校的心理健康教师专业素养有待提高,缺乏系统的积极心理学理论学习与实践培训,难以将积极心理学理念有效融入课程教学,影响了教学策略的实施效果。在课程评价体系方面,评价体系的完整性与科学性仍有待提升,对学生积极情绪、积极行为等方面的评价指标不够完善,过程性评价与结果性评价的结合不够紧密,难以全面、客观地反映学生的心理发展变化。在协同育人方面,学校、家庭、社区的协同育人机制尚未完全建立,家庭与社区在学生积极心理培育中的作用未能充分发挥,难以形成育人合力。这些问题的存在,制约了初中心理健康课程教学质量的进一步提升,也为积极心理学视域下的教学策略优化提供了明确方向。

四、积极心理学视域下初中心理健康课程的教学策略

(一) 优化课程内容设计,聚焦积极品质培育

课程内容是教学实施的核心载体,更是传递积极心理学理念、培育学生积极品质的重要媒介,优化课程内容设计是提升初中心理健康课程教学质量的基础前提与核心环节。基于积极心理学视域,课程内容设计需要明确聚焦学

生积极品质培育的核心目标,通过精准对接初中生的心理发展需求,增强内容的针对性与实用性。教师作为课程内容设计的核心主体,应深入研读积极心理学的核心理论体系,精准把握积极情绪、积极人格、积极社会环境三大核心维度的内涵,结合初中生自我认知深化、情绪体验丰富、人际需求强烈但心理韧性尚在发展的心理特点,深入挖掘积极心理学核心要素与课程内容的深度融合点,系统构建以积极情绪培育、积极人格塑造、积极人际关系构建为核心框架的课程内容体系,让课程内容真正贴合学生的成长需求与发展规律。

在具体内容安排上,应遵循“循序渐进、螺旋上升”的原则,分阶段、分主题设置“积极情绪的培育”“我的优势探索”“积极人际关系构建”“成长型思维养成”“责任担当与价值实现”等多个主题单元,确保内容的系统性与连贯性。在“积极情绪的培育”单元,不仅要融入喜悦、感恩、乐观、希望等积极情绪的认知与体验内容,还应增设“情绪调节小技巧”“积极情绪日记”等实践模块,通过情绪识别卡片制作、感恩信件书写、乐观视角转换训练等具体活动,引导学生学会精准识别、合理表达与有效调控积极情绪;在“我的优势探索”单元,可引入积极心理学中的优势识别工具,结合课堂分享、同伴互评、实践验证等多种活动形式,引导学生发现自身的优势特质,如好奇心、毅力、同理心、创造力、责任心等,帮助学生建立清晰的优势认知,增强自我认同与自我效能感;在“积极人际关系构建”单元,围绕尊重、理解、合作、包容等核心要素,设置“倾听的艺术”“有效表达训练”“冲突化解模拟”等子主题,通过情境演绎、角色扮演、小组合作任务等活动,培养学生的人际交往核心技能;在“成长型思维养成”单元,结合初中生学业挫折、成长困惑等常见场景,通过案例分析、成长故事分享、挫折应对方案设计等活动,引导学生以积极的心态看待成长过程中的困难与挑战,培育心理韧性与抗挫折能力;新增的“责任担当与价值实现”单元,可通过班级服务实践、公益理念宣传等活动,引导学生在奉献中感知价值,培育责任意识与利他精神。同时,教师应充分调研学生的生活实际与成长困惑,广泛收集贴近学生生活的真实案例与素材,如校园生活中的互助场景、成长中的进步故事等,将这些素材融入课程内容的讲解与活动设计中,增强内容的亲切感与感染力,让学生能够在学习过程中产生强烈共鸣,主动参与到课程学习与实践中。

这样的课程内容设计,能够从根本上弥补传统课程内

容针对性不足、聚焦问题导向的短板，突出积极品质培育的核心导向，让学生在系统的课程学习中逐步实现积极情绪的稳定化、积极人格的结构化、积极人际技能的熟练化。同时，贴合学生实际的内容安排与丰富多样的实践模块，能够有效提升学生的学习兴趣与主动参与度，避免课程学习的枯燥感，让学生在亲身体验中真正理解积极心理学的内涵，掌握积极心理品质的培育方法，切实增强课程的育人实效。更为重要的是，系统的积极品质培育能够为学生构建起坚实的心理基础，帮助学生更好地应对成长过程中的各类挑战，为学生心理素养的全面发展与终身心理健康提供有力支撑。

（二）创新体验式教学方法，激发积极情绪体验

积极情绪体验是积极心理学的核心维度之一，也是初中心理健康课程教学的重要目标，而体验式教学方法正是激发学生积极情绪体验、实现心理知识内化的有效路径。积极心理学认为，积极情绪的培育并非单纯的理论讲解能够实现，需要通过个体的亲身体验与实践感知，才能真正内化为稳定的心理品质。因此，创新体验式教学方法，能够为学生创造丰富、真实的积极情绪体验场景，促进学生对心理知识的深度理解与心理技能的切实提升。教师应牢固树立以学生为中心的教学理念，结合课程内容与学生特点，设计多样化、沉浸式的体验式教学活动，让学生在主动参与、亲身体验、深度感悟中感知积极情绪，培育积极心理品质。

具体而言，可采用主题式心理游戏、实践体验任务、正念冥想训练、团体分享沙龙等多种体验式教学形式，形成多元化的体验教学体系。一是开展主题式心理游戏活动，游戏设计需紧密对接课程主题，注重趣味性与教育性的统一。在“团队协作与积极人际”主题教学中，除了设计“信任背摔”“共同拼图”等经典游戏外，还可增设“团队闯关大挑战”“优势互补任务赛”等游戏，将团队分工、优势发挥、沟通协作等要素融入游戏环节，让学生在游戏过程中深刻体验合作的乐趣与团队的力量，增强团队凝聚力，培育信任、合作、包容的积极品质；在“积极情绪表达”主题教学中，除了“情绪分享会”“情绪情景剧”等活动，还可创新设计“情绪盲盒”“积极情绪传递链”等活动，让学生在轻松有趣的氛围中学会识别自身与他人的积极情绪，掌握积极情绪的表达方法。二是推行实践体验任务，将课堂学习与生活实践紧密结合，延伸体验的广度与深度。除了布置“感恩日记”书写任务外，可拓展为“感恩实践行动”，要求学生不仅记录感恩之事，还要主动实施感恩

行为，如向家人表达感谢、为老师送上祝福等，并记录行动后的情绪体验与他人反馈；“优势实践”活动可细化为“优势展示周”“优势服务岗”等具体任务，让学生结合自身优势参与班级管理、校园服务等实践活动，在实践中充分发挥优势，感受自身价值，增强成就感与自信心；此外，还可设计“积极生活打卡”任务，引导学生每天坚持一项积极行为，如运动、阅读、帮助他人等，通过长期坚持培育积极的生活习惯。三是引入正念冥想训练，结合初中生学业压力较大、注意力易分散的特点，系统设计正念冥想课程模块。在课程开始或结束环节，安排5分钟~10分钟的正念冥想活动，从基础的呼吸正念训练入手，逐步过渡到身体扫描、情绪觉察、积极意象引导等进阶训练，引导学生专注当下，放松身心，提升情绪调节能力与注意力，培育平静、专注的积极心理状态。在冥想结束后，组织学生分享冥想过程中的感受与体验，帮助学生更好地理解正念的内涵与作用。四是开展团体分享沙龙，围绕特定主题如“我的成长闪光点”“挫折后的成长”“温暖的人际瞬间”等，营造安全、包容的分享氛围，让学生在团体中主动分享自身的经历与感受，倾听他人的故事与感悟。教师在沙龙过程中扮演引导者的角色，适时给予肯定与回应，帮助学生在分享与倾听中获得情感支持，增强归属感，同时从他人的经历中汲取积极力量。在各类体验式教学活动实施过程中，教师应注重对学生体验过程的全程引导与及时梳理，在活动前明确活动目标与要求，在活动中密切关注学生的参与状态与情绪变化，及时给予指导与支持，在活动后组织学生进行集中分享与总结，帮助学生梳理体验中的感受与收获，提炼其中的积极心理元素，实现体验与认知的有机结合，确保体验式教学的育人实效。

体验式教学方法的创新应用，能够让学生从被动的知识接收者转变为主动的体验参与者，有效提升学生的课程参与度与获得感。丰富多样的体验活动能够为学生创造多元化的积极情绪体验场景，让学生在亲身体验中切实感受喜悦、感恩、自信、包容等积极情绪，加深对积极情绪的认知与理解，同时在实践中逐步掌握情绪调节、人际互动、挫折应对等核心心理技能。更为重要的是，体验过程中的团队互动与分享交流能够有效营造轻松、和谐的课堂氛围，增强学生的归属感与认同感，帮助学生建立良好的同伴关系与师生关系，这对积极人际关系的构建与积极人格的塑造具有重要意义。此外，长期的体验式学习能够引导学生形成主动探索、积极实践的学习习惯，培养学生的自我反思能力与自我提升意识，为学生积极心理品质的持续培育

与终身心理健康发展奠定坚实基础。

（三）构建积极课堂环境，营造支持性育人氛围

积极的课堂环境是培育学生积极心理品质的重要保障，也是积极心理学理念在教学实践中落地的重要载体。积极心理学认为，环境对个体积极心理品质的形成与发展具有重要的滋养作用，良好的环境能够激发个体的积极潜能，促进积极情绪的产生与积极行为的养成。基于积极心理学视域，教师应将课堂环境构建作为教学实施的重要环节，注重构建积极、包容、支持性的课堂环境，让课堂成为学生积极成长的滋养空间与安全港湾。积极课堂环境的构建并非单一维度的优化，而是需要从师生关系、课堂氛围、课堂规则、物理环境等多个维度协同发力，充分发挥环境的全方位育人功能，促进学生的心理良性发展。

在师生关系构建方面，教师应构建平等、尊重、信任的新型师生关系。教师要以尊重、平等的态度对待每一位学生，充分关注学生的个体差异与成长需求，尊重学生的个性特点与独特想法，不轻易否定学生的观点与行为。在日常教学互动中，教师应主动加强与学生的沟通与交流，不仅关注学生的学习状态，更要关心学生的心理感受，做学生的“知心人”。在课堂互动中，教师应采用积极、正向的沟通语言，多使用鼓励性、赞赏性的话语，如“你提出的观点很有新意，能够看出你认真思考了”“你在活动中主动帮助同学，展现了很强的责任心”“这次虽然没有做好，但你已经付出了努力，继续加油”等，及时肯定学生的进步与闪光点，避免使用批评、指责、否定等负面评价，保护学生的自尊心与自信心。在学生遇到困难或出现错误时，教师应采用引导式、启发式的方式帮助学生分析问题、解决问题，而非单纯的批评指责，让学生在感受到支持与信任的同时，主动反思与改进。在课堂氛围营造方面，教师应积极倡导开放、包容、互助的交流氛围，鼓励学生大胆表达自身的想法与感受，尊重学生的不同观点与意见，让学生在课堂上能够感受到充分的安全感与归属感。可通过建立“课堂分享规则”，明确“尊重他人发言、认真倾听、不随意打断、积极回应”等具体要求，引导学生学会倾听、尊重他人，营造互助互爱、共同成长的课堂氛围。在课堂讨论环节，鼓励学生积极参与、大胆发言，对学生的发言无论对错都给予肯定与回应，引导学生在交流中碰撞思想、相互学习。此外，教师还可通过播放积极向上的音乐、分享温暖的成长故事、组织轻松的破冰活动等方式，营造轻松愉悦的课堂氛围，缓解学生的紧张情绪，让学生能够主动融入课堂。在课堂规则制定方面，应摒弃

传统的“禁止性”规则导向，采用民主协商的方式，引导学生共同参与规则的制定，让学生成为课堂规则的主人。课堂规则应聚焦积极行为的引导与规范，如“主动参与课堂活动”“尊重他人的发言与感受”“互助合作共同进步”“积极分享真实想法”“认真完成实践任务”等，以积极的规则导向替代负面的约束，激发学生的自觉意识与积极行为。在规则实施过程中，教师应以身作则，带头遵守规则，同时及时肯定学生的遵守行为，对违反规则的学生采用引导式教育，帮助学生理解规则的意义，主动遵守规则。在物理环境优化方面，教师可对教室进行适当布置，营造积极的物理氛围。如设置“优势展示墙”，展示学生的优点与进步；开辟“积极心理阅读角”，摆放积极心理学相关的绘本、书籍等；张贴积极向上的标语、图片，如“相信自己，你最棒”“互助成长，温暖同行”等，让学生在潜移默化中受到积极氛围的熏陶。

积极课堂环境的构建，能够为学生提供安全、包容、支持性的学习空间，让学生敢于表达、乐于参与、勇于探索，有效提升课程学习的获得感与幸福感。良好的师生关系与课堂氛围能够让学生充分感受到被尊重、被信任、被支持，这不仅能够增强学生的归属感与自信心，还能促进积极情绪的产生，让学生在轻松愉悦的状态下主动学习与成长。民主制定的积极导向课堂规则，能够培养学生的规则意识与责任意识，引导学生形成积极的行为习惯，同时让学生在遵守规则的过程中感受到公平与正义。优化的物理环境能够营造沉浸式的积极教育氛围，潜移默化地影响学生的心理状态与行为方式，促进学生积极心理品质的养成。更为重要的是，积极的课堂环境能够促进师生之间、生生之间的积极互动与深度交流，帮助学生建立良好的人际关系，提升人际适应能力，这对积极人格的塑造与终身心理健康发展具有重要的推动作用，同时也能够进一步提升课程的整体育人实效。

（四）完善多元评价体系，强化积极发展导向

评价体系是引导课程教学方向、检验教学效果、促进学生发展的重要手段，其评价导向直接影响课程教学的实施效果与学生的发展方向。基于积极心理学视域，初中心理健康课程的评价体系需要构建以积极发展为核心导向的多元评价体系，通过全面、客观、科学的评价，激发学生的积极潜能，促进学生积极心理品质的培育与发展。多元评价体系的构建应坚持“以生为本”的理念，兼顾过程性评价与结果性评价，注重对学生积极品质、积极行为、积极情绪的评价，充分发挥评价的激励、引导与发展功能，

让评价成为促进学生积极成长的重要动力。

在评价主体方面，应构建教师评价、学生自评、同伴互评、家长评价四位一体的多元化评价主体格局，充分整合各方评价资源，形成评价合力。教师评价作为核心评价主体，应发挥专业引领作用，教师通过课堂观察、活动参与情况记录、实践任务批阅、个别交流等多种方式，全面了解学生的课程学习状态、积极品质发展情况与心理技能掌握程度，给出客观、专业的评价与针对性的指导建议；学生自评能够引导学生主动关注自身的成长与变化，增强自我反思与自我提升的意识，教师应引导学生制定科学的自评标准，从积极情绪表达、优势发挥、课堂参与、实践表现、人际互动等多个维度进行自我审视与评价，记录自身的进步与不足，明确后续的发展方向；同伴互评能够让学生在相互观察、相互交流、相互评价中发现他人的积极品质与闪光点，同时学会客观看待自身的优势与不足，促进同伴之间的相互学习、相互鼓励与共同进步，在组织同伴互评时，教师应明确评价标准与要求，引导学生采用积极、客观的评价语言，避免负面评价与主观偏见，注重发现并肯定同伴的进步；家长评价能够充分发挥家庭的育人作用，让家长关注学生在家庭生活中的积极心理表现，如情绪状态、亲子互动、家务承担、自主管理等方面的情况，通过家长评价能够全面了解学生在家庭场景中的积极心理发展状态，形成家校评价合力，为学生的全面发展提供更精准的支持。在评价内容方面，应聚焦学生的积极心理品质与课程学习过程，构建多元化、具体化的评价指标体系，避免评价内容的笼统与单一。具体可设置四大类评价指标：一是积极情绪指标，包括积极情绪的识别能力、表达能力、调节能力，如是否能够准确识别自身的积极情绪、是否愿意主动表达积极情绪、是否能够有效调节负面情绪并激发积极情绪等；二是积极人格指标，涵盖优势发挥、心理韧性、责任意识、同理心、乐观心态等多个方面，如是否能够主动发现并发挥自身优势、是否能够以积极心态应对挫折、是否具有责任意识与利他行为等；三是课程参与指标，包括课堂互动参与度、实践任务完成质量、小组合作表现等，如是否主动参与课堂讨论与活动、实践任务是否认真完成并有所收获、在小组合作中是否积极贡献力量等；四是心理技能指标，包括人际互动技能、自我认知技能、情绪调节技能等，如是否能够运用所学技能处理人际关系、是否能够客观认识自我、是否掌握有效的情绪调节方法等。在评价方式方面，应注重过程性评价与结果性评价的有机结合，定性评价与定量评价的相互补充。过程性评价应贯

穿课程教学的全过程，通过课堂观察记录、学生成长档案、实践活动表现记录、阶段反思报告等多种方式，及时捕捉学生的成长与进步，全面反映学生的学习过程与积极心理发展变化；结果性评价可在课程结束后通过课程学习总结、心理素养综合测评、实践成果展示等方式实施，全面检验课程教学的整体效果与学生积极心理品质的培育成效。定量评价可采用等级评分、积分累计等形式，对学生的具体表现进行量化评估，如课堂参与度可分为优秀、良好、合格三个等级，优势发挥情况可通过积分累计记录；定性评价可通过评价评语、成长总结、交流反馈等方式，客观、详细地描述学生的成长变化，分析学生的优势与不足，给予积极的鼓励与针对性的发展建议，如“在本学期的课程学习中，你主动参与各项活动，能够积极发现并发挥自身的同理心优势，在小组合作中主动帮助同伴，进步十分明显。希望你今后能够进一步提升情绪调节能力，以更乐观的心态应对成长中的挑战”。此外，还可创新评价方式，如开展“积极品质展示会”“成长故事分享会”等，让学生通过展示自身的实践成果、分享成长故事的方式接受评价，增强评价的趣味性与学生的参与度。

多元评价体系的完善，能够实现评价从“问题导向”向“发展导向”的转变，更加全面、客观、科学地反映学生的心理发展状态与课程学习效果。积极的评价导向能够引导学生主动关注自身的积极面，发现自身的优势与进步，增强自我认同与发展动力，激发学生培育积极心理品质的主动性与积极性。多元化的评价主体能够充分调动学生、家长的参与积极性，让学生在自评中学会反思，在互评中学会欣赏，让家长更好地了解学生的心理发展状态，形成家校协同育人合力。过程性评价与结果性评价的结合、定性评价与定量评价的互补，能够全面覆盖学生的学习过程与发展结果，精准把握学生的成长变化，为教师调整教学策略、优化课程设计提供科学依据，进而推动课程教学质量的持续提升。更为重要的是，科学的多元评价体系能够让学生在评价过程中感受到被尊重、被认可，增强学习的自信心与获得感，这对积极心理品质的巩固与发展具有重要意义，能够为学生的终身心理健康发展提供持续的动力支持。

（五）强化师资专业素养，提升教学实施能力

教师是课程教学的实施主体，教师的专业素养与教学能力直接决定了积极心理学理念在初中心理健康课程教学中的落地效果，也直接影响学生积极心理品质的培育质量。基于积极心理学视域，初中心理健康课程的教学实施对教

师提出了更高的要求,教师不仅需要具备扎实的心理健康教育专业知识,还需要深入理解并掌握积极心理学的核心理论与实践方法,能够将积极心理学理念与课程教学深度融合。因此,强化初中心理健康教师的专业素养,提升其积极心理学应用能力与教学实施能力,是保障课程教学质量、实现育人目标的关键环节。学校与相关教育部门应高度重视师资队伍的建设,构建系统的师资专业发展体系,为教师提供全方位、多层次的专业培训与支持,助力教师实现专业成长与能力提升。

具体可从理论培训、实践研修、支持保障三个维度推进师资队伍建设,构建“理论学习—实践应用—反思提升”的闭环式专业发展路径。一是开展系统的积极心理学理论培训,夯实教师的理论基础。邀请积极心理学领域的专家学者、资深心理健康教育教师开展专题讲座、系列课程培训、学术研讨等活动,内容涵盖积极心理学的核心内涵、理论体系、研究成果、实践应用路径等,重点讲解积极情绪培育、积极人格塑造、积极环境构建等核心维度的理论与实践方法,帮助教师深入理解积极心理学与初中心理健康课程的内在契合性。同时,组织教师开展积极心理学理论学习小组活动,定期进行理论研讨、读书分享,引导教师结合教学实际深入思考理论应用场景,深化对理论知识的理解与掌握。此外,还可推荐优质的理论学习资源,如专业书籍、学术论文、线上课程等,鼓励教师进行自主学习,不断更新知识体系。二是加强教学实践技能培训,提升教师的实践应用能力。聚焦积极心理学视域下的课程设计、教学方法实施、评价体系构建等核心教学技能,开展实践导向的培训活动。组织教师观摩积极心理学融入心理健康课程的优质示范课,学习优秀教师的教学理念、课程设计与教学方法运用技巧;开展教学实践演练活动,围绕特定教学主题,让教师分组设计教学方案、开展模拟教学,由专家与资深教师进行点评指导,帮助教师发现问题、优化方案;进行教学案例分析研讨,收集整理积极心理学融入教学的典型案例,组织教师进行深度分析,总结成功经验与实践规律,为教师的教学实践提供参考;建立教师教学互助机制,推行“师徒结对”“同伴互助”模式,组织教师开展集体备课、教学研讨、教学反思等活动,相互借鉴教学经验,共同探讨教学中遇到的问题,共同提升教学水平。此外,还可组织教师参与跨校交流、教学竞赛等活动,为教师提供展示与学习的平台,激发教师的教学创新热情。三是完善师资专业发展支持体系,为教师的长期专业成长提供保障。学校应合理安排教师的工作任务,

减少不必要的非教学负担,为教师参与专业培训、开展教学研究提供充足的时间与精力保障;加大对师资培训的经费投入,保障培训活动、学习资源、教学研究等工作的顺利开展;建立教师专业成长档案,全面记录教师的培训学习情况、教学实践成果、研究成果、获奖情况等,为教师的职称评定、绩效考核、评优评先提供重要参考,充分调动教师的专业发展积极性;鼓励教师参与初中心理健康教育相关的课题研究、课程开发、教材编写等活动,为教师提供科研立项、专家指导等支持,帮助教师提升科研能力与课程开发能力,促进教师专业素养的全面提升;建立教师心理支持机制,关注教师的心理健康状态,定期开展教师心理健康培训与辅导活动,帮助教师缓解工作压力,培育积极心态,让教师以良好的心理状态投入到教学工作中。

师资专业素养的强化与教学能力的提升,能够让教师更好地把握积极心理学的核心理念与实践方法,精准对接初中心理健康课程的教学目标与学生需求,实现积极心理学理念与课程教学的深度融合,确保各项教学策略的有效实施。教师专业能力的提升能够优化课程教学的设计与实施过程,让课程内容更加贴合学生实际,教学方法更加丰富有效,评价体系更加科学合理,进而显著提升课程教学质量,为学生的积极心理发展提供更优质的教育支持。同时,专业的师资队伍能够发挥示范引领作用,带动学校心理健康教育工作的整体发展,推动初中心理健康课程教学体系的不断完善与创新,促进课程的可持续发展。更为重要的是,具备较高专业素养与积极心态的教师能够以自身的积极品质影响学生,通过言传身教引导学生培育积极心理品质,构建和谐的师生关系,营造良好的教育氛围,这对学生的终身心理健康发展具有深远的影响,为青少年心理健康教育事业的发展奠定坚实的师资基础。

(六) 构建家校社协同机制,凝聚积极育人合力

学生的积极心理培育是一项系统工程,并非仅靠学校教育就能独立完成。家庭作为学生成长的第一课堂,社区作为学生生活的重要环境,两者对学生积极心理品质的形成与发展具有不可替代的作用,与学校教育共同构成了学生成长的全方位教育环境。积极心理学认为,个体的积极发展需要良好的社会环境支持,只有整合各方环境资源,形成协同育人合力,才能为个体积极心理品质的培育提供全方位的滋养。基于积极心理学视域,初中心理健康课程教学需要主动构建家校社协同育人机制,充分整合学校、家庭、社区的教育资源与力量,形成“学校主导、家庭参与、社区支持”的协同育人格局,为学生的积极心理发展

营造全方位、多层次的支持性环境。

在家校协同方面，学校应主动搭建多元化的家校沟通与合作平台，加强与家长的深度联动，引导家长参与到学生积极心理培育的过程中。一是开展家长赋能培训活动，定期举办家长学堂、专题讲座、亲子工作坊等活动，邀请心理健康教师或积极心理学专家为家长开展积极心理学应用专题培训，向家长普及积极心理学理念与家庭积极教育方法，重点讲解积极倾听、优势赞美、成长型思维引导、积极亲子互动等核心技巧，帮助家长转变传统教育观念，树立积极的育人理念，提升家庭积极教育的能力。例如，通过亲子工作坊让家长学习如何与孩子进行有效的积极沟通，如何发现并肯定孩子的优势，如何引导孩子以积极心态应对成长中的困难。二是建立常态化的家校沟通机制，通过家长会、家访、线上沟通群、电话交流等多种方式，及时向家长反馈学生在学校的心理发展情况、课程学习表现与积极品质成长变化，同时主动了解学生在家庭中的心理状态、行为表现与亲子互动情况，针对学生的具体情况与家长共同探讨针对性的教育策略，形成家校教育共识。例如，对于情绪调节能力有待提升的学生，可与家长沟通制定家校协同的情绪调节训练方案，在学校通过课程活动进行引导，在家庭中由家长进行日常督促与支持。三是组织开展家校协同实践活动，搭建亲子互动平台，让家长与孩子共同参与中增进情感交流，培育积极的亲子关系。如组织“亲子积极体验日”“家庭优势分享会”“亲子公益实践活动”等，让家长与孩子共同参与心理游戏、优势展示、公益服务等活动，在互动中感受彼此的爱与支持，共同培育积极心理品质。四是建立家长志愿者机制，邀请有意愿、有能力的家长参与学校心理健康课程的教学辅助工作，如协助组织实践活动、分享家庭积极教育经验等，让家长成为学校心理健康教育的重要参与者与支持者。在社校协同方面，学校应主动加强与社区的沟通与合作，充分挖掘并运用社区的优质资源，为学生积极心理培育提供更广阔的实践平台。一是共建校外心理教育实践基地，与社区合作建立积极心理教育实践基地，组织学生定期参与社区志愿服务活动，如社区环境整治、关爱孤寡老人、帮助困难家庭等，让学生在服务他人、奉献社会的过程中体验社会价值，培育责任意识、同理心、利他精神等积极品质；组织学生参与社区文化活动，如社区文化节、积极主题宣传活动等，让学生在文化熏陶中感受积极氛围，提升文化素养与积极心态。二是引入社区优质资源，邀请社区中的优秀志愿者、先进人物、专业人士等走进课堂，为学

生开展专题讲座、分享成长故事，让学生在榜样的引领下培育积极品质；运用社区的活动场地、文化设施等资源，开展校外心理健康教育活动，如户外心理拓展、积极心理沙龙等，丰富课程教学形式。三是联合开展心理健康宣传活动，学校与社区共同开展积极心理健康宣传活动，如发放宣传手册、举办宣传展板、开展咨询服务等，向社区居民普及积极心理学知识与心理健康理念，营造关注积极心理、重视心理健康培育的社区氛围，为学生的成长提供良好的社会环境。此外，学校还可与社区建立信息共享机制，及时了解社区内学生的成长环境与相关情况，共同应对学生成长过程中出现的心理问题，形成社校协同的心理支持网络。

家校社协同育人机制的构建，能够充分整合各方教育资源，形成全方位、多层次的积极育人合力，为学生的积极心理发展提供全方位的支持性环境。家庭的积极教育能够为学生提供日常的积极心理滋养，让学生在家庭生活中持续感受爱与支持，培育积极的亲子关系与良好的生活习惯；社区的实践资源能够为学生提供多元化的积极体验机会，让学生在实践中提升能力、感知价值，拓宽积极心理培育的渠道与场景；学校的专业教育能够为学生提供系统的积极心理知识与技能培训，发挥主导引领作用。三者的有机融合与协同发力，能够实现教育效果的最大化，不仅能够显著提升初中心理健康课程的教学实效，还能够促进学生积极人格的全面塑造，帮助学生构建起坚实的心理基础，提升应对成长挑战的能力。同时，家校社协同育人机制的构建还能够推动形成关注青少年积极心理发展的社会氛围，提升全社会对青少年心理健康教育的重视程度，为青少年的健康成长保驾护航，为终身心理健康发展奠定坚实基础。

五、积极心理学视域下初中心理健康课程教学的保障措施

（一）加强课程资源建设，提供物质支撑

课程资源是教学实施的重要物质基础，加强积极心理学视域下的初中心理健康课程资源建设，能够为教学策略的有效实施提供有力支撑。学校应加大对初中心理健康课程的资源投入，完善课程教学所需的硬件与软件资源，丰富课程资源体系。在硬件资源建设方面，应完善心理辅导室、多媒体教室等教学场地的建设，配备必要的教学设备与器材，如心理测评工具、放松训练设备、互动教学器材等，为体验式教学、心理技能训练等教学活动的开展提供

物质保障。同时,可建设积极心理主题活动场地,如积极心理阅读角、优势展示墙等,营造沉浸式的积极心理教育环境。

在软件资源建设方面,应组织教师开发积极心理学视域下的课程教材、教学案例、课件、活动设计方案等核心教学资源,形成系统的课程资源包。可结合初中生的心理发展特点与教学实际需求,编写针对性强、内容丰富的校本教材,融入积极心理学核心理念与实践方法;收集整理优秀的教学案例与活动设计方案,为教师的教学实施提供参考与借鉴。同时,可充分运用数字化技术,建设线上课程资源平台,整合优质的线上教学资源,如积极心理学专题讲座、教学视频、互动训练课程等,为教师的专业成长与学生的自主学习提供便捷的资源支持。此外,学校可加强与其他学校、科研机构的合作,开展课程资源共享交流活动,引进优质的课程资源,丰富自身的资源体系,提升课程资源的质量与多样性。

(二) 建立教学研究机制,促进教学优化

建立健全教学研究机制,能够为积极心理学视域下初中心理健康课程教学的持续优化提供保障。学校应组建初中心理健康教学研究团队,以教学实践中的问题为导向,开展针对性的教学研究活动,推动教学策略的不断完善与教学质量的持续提升。教学研究团队应定期开展集体备课、教学研讨、教学观摩等活动,聚焦积极心理学融入课程教学的重点与难点问题,如课程内容的优化设计、体验式教学的有效实施、多元评价体系的完善等,共同探讨解决方案,分享教学经验与成果。

同时,应鼓励教师开展教学改革课题研究,围绕积极心理学视域下初中心理健康课程教学的相关主题,申报校级、区级等不同层级的课题,深入开展理论与实践探索,总结教学规律与有效经验,形成具有推广价值的教学成果。此外,可建立教学反思与反馈机制,引导教师定期对教学实施过程进行反思,梳理教学中的优点与不足,及时调整教学策略;通过学生问卷、课堂反馈、家长评价等多种渠道收集教学反馈信息,为教学优化提供科学依据。通过常态化的教学研究活动,能够促进教师之间的专业交流与共同成长,推动积极心理学视域下初中心理健康课程教学体系的不断完善,提升教学的科学性与实效性。

(三) 完善管理制度保障,规范教学实施

完善的管理制度是规范积极心理学视域下初中心理健康课程教学实施的重要保障。学校应结合教学实际需求,

制定健全的课程教学管理制度,明确教学目标、教学要求、教学流程等核心内容,规范教师的教学行为与学生的学习行为。在课程设置方面,应严格按照相关要求,保证初中心理健康课程的课时安排,确保课程教学的系统性与连续性,避免出现课时被挤占、挪用的情况;明确课程教学的核心内容与教学重点,为教师的课程设计与教学实施提供明确指引。

在教学管理方面,应建立教学质量监控机制,通过定期听课、评课、教学检查等方式,对教师的教学实施过程与教学效果进行监督与评估,及时发现教学中存在的问题,督促教师进行整改优化;建立教师绩效考核制度,将积极心理学视域下的教学实践成果、教学研究成果等纳入绩效考核指标,充分调动教师的教学积极性与主动性。在学生管理方面,应建立学生课程学习管理制度,明确学生的学习要求与评价标准,引导学生主动参与课程学习与实践活动;完善学生心理档案管理制度,规范学生心理档案的建立、更新与使用流程,确保档案信息的科学性、客观性与保密性,为学生的个性化教学与心理辅导提供依据。通过完善的管理制度,能够规范初中心理健康课程教学的各个环节,保障教学策略的有效实施,提升课程教学的整体质量。

六、结束语

初中心理健康课程作为培育青少年积极心理品质的核心载体,在保障学生身心全面发展中占据不可替代的地位。学校今后应全面落实积极心理学视域下的教学策略,通过优化课程内容设计、创新体验式教学方法、构建积极课堂环境、完善多元评价体系、强化师资专业素养及搭建家校社协同机制,推动课程教学高质量实施,从而有效完善初中心理健康课程教学体系,提升教学实效,助力初中生培育积极情绪、塑造积极人格、提升心理韧性,为学生终身心理健康发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 盛悦.积极心理学视域下初中心理健康教育课程改革的路径与策略探究[J].教育教学研究前沿, 2025, 3(04): 66-68.
- [2] 贡觉桑旦.初中生心理健康教育课程开展思政教育的实践[J].教育思想理论研究, 2025, 3(11): 20-22.
- [3] 冉会玲.心理健康教育在初中思想品德课中的渗透探究[J].中学课程辅导(教师通讯), 2018(07): 126.
- [4] 陈惠宇.初中思想品德课中心理健康教育的研究[D].大连: 辽宁师范大学, 2010.